

Desempenho cognitivo de pessoas adultas e idosas após 12 semanas de prática de Dança Sênior[®]

Venancio, R. C. P.; Schwartz G. M.

LEL - Laboratório de Estudos do Lazer - DEF/IB/UNESP - Rio Claro/SP.

A cognição é responsável por promover a interação entre o ser humano e o meio ambiente, dentre suas principais funções, destacam-se a atenção, a memória, as funções executivas, o raciocínio e a linguagem. Preservar estas funções é de extrema importância para manter a independência e autonomia de pessoas adultas e idosas. A prática de atividade física tem sido uma perspectiva utilizada neste sentido. A Dança Sênior (DS) é uma modalidade de atividade física de baixo impacto, na qual são utilizados música e passos básicos de diferentes folclores. Estudos recentes têm sido desenvolvidos, demonstrando alguns benefícios decorrentes da prática de DS, no entanto, pouco se sabe dos impactos desta prática nos componentes cognitivos de seus praticantes. O objetivo deste trabalho foi avaliar o desempenho cognitivo de pessoas adultas e idosas após a prática de Dança Sênior[®] (DS). Trata-se de um estudo quantitativo, prospectivo e transversal, desenvolvido por meio de uma intervenção baseada em um programa de 12 semanas. Como instrumentos para coleta de dados foram utilizados: Questionário de Dados Cadastrais, Anamnese e Questionário de Análise Socioeconômica (Critério de Classificação Econômica Brasil). Para avaliar a cognição, foi utilizado o Mini Exame do Estado Mental (MEEM), o qual foi aplicado nos momentos pré e pós a prática de DS. As aulas de DS ocorreram ao longo de 12 semanas, distribuídas em 24 aulas, com duração de uma hora cada, duas vezes semanais, em dias não consecutivos. Para as aulas, utilizaram-se músicas e coreografias do Nível Básico de DS. A amostra deste estudo foi do tipo não probabilística, composta por 25 pessoas adultas e idosas, com idade entre 50 e 84 anos. A maioria dos participantes era das classes C2 (12 participantes) e C1 (oito participantes), tendo sido divididos em dois grupos: um grupo de DS (GDS) e um grupo controle não praticante de DS (GC). O GDS foi composto por 16 participantes e o GC por nove pessoas. Quanto ao gênero, 93% eram mulheres e 7% homens. Os dados foram analisados por meio do programa computacional: *The SAS System for Windows (Statistical Analysis System)*, versão 9.2 SAS Institute Inc, 2002-2008, Cary, MC-USA e o nível de significância adotado foi de 5%. O teste de Wilcoxon apontou diferença significativa entre as avaliações pré e pós prática de DS no escore final do MEEM para o GDS ($p=0,031$) para uma melhoria de desempenho médio do grupo de 26, 44 para 26, 94 pontos no teste. A ANOVA para medidas repetidas foi utilizada para comparar variáveis numéricas entre o GDS e GC e indicou um melhor desempenho no escore total do MEEM ($P=0,032$) e um melhor desempenho no escore Capacidade Visuoconstrutiva ($P=0,013$), do GDS. Os resultados demonstram que a prática de DS produziu efeitos benéficos para a cognição de pessoas adultas e idosas, demonstrando que essa prática representa uma estratégia eficaz para a melhoria e manutenção cognitiva de pessoas adultas e idosas. Apoio CAPES.

E-mail: reisacristiane2@hotmail.com